

第7回「あなたに届けるJA健康寿命100歳弁当」コンテスト応募用紙
【「5色を食べて達者が一番」部門】

都道府県名	静岡県																																																																																																																																																																																																																																
JA名	とぴあ浜松																																																																																																																																																																																																																																
組織・グループ名	助け合い組織「ハローヘルプ」																																																																																																																																																																																																																																
弁当名	「旬をいただきます」			調理月日	8月20日																																																																																																																																																																																																																												
弁当の対象者	ミニデイサービスにみえる高齢者																																																																																																																																																																																																																																
アピールポイント	地元産の野菜を使って季節感と食べやすさ																																																																																																																																																																																																																																
使用食材量	<table border="0"> <tr> <td>①おにぎり</td> <td>白</td> <td>玄米</td> <td>2 合</td> <td>(酢こんぶ)</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>だしガラ昆布</td> <td>70g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>黒</td> <td>昆布</td> <td>2 枚</td> <td>生姜醤油</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td></td> <td>黒</td> <td>のり</td> <td>1 枚</td> <td>酢</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td></td> <td>黄</td> <td>にんじん</td> <td>1/3 本</td> <td>酒</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td></td> <td>白</td> <td>油揚げ</td> <td>1 枚</td> <td>みりん</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>白</td> <td>もち米</td> <td>2 合</td> <td>(人参ごはん)</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>黄</td> <td>栗</td> <td>10 個</td> <td>人参</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>油揚げ</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>昆布だし</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>しょうゆ</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>②花焼売</td> <td>赤</td> <td>豚ひき肉</td> <td>150 g</td> <td>片栗粉</td> <td>大1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>白</td> <td>玉ねぎ</td> <td>70 g</td> <td>酒</td> <td>大1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>白</td> <td>れんこん</td> <td>40 g</td> <td>しょうゆ</td> <td>大1/2</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>白</td> <td>生姜</td> <td>10 g</td> <td>塩</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>黄</td> <td>卵</td> <td>1/2 個</td> <td>コショウ</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td></td> <td>③伊達巻</td> <td>黄</td> <td>かぼちゃ</td> <td>300 g</td> <td>塩</td> <td>小1/2</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>水</td> <td>1/2 カップ</td> <td>片栗粉</td> <td>大1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>白</td> <td>豆腐</td> <td>300 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>④ミニフライ</td> <td>白</td> <td>サツマイモ</td> <td>150 g</td> <td>小麦粉</td> <td>3/4カップ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>黒</td> <td>なす</td> <td>2 本</td> <td>塩</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>緑</td> <td>青じそ</td> <td>5 枚</td> <td>水</td> <td>1/2カップ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>緑</td> <td>オクラ</td> <td>3 本</td> <td>パン粉</td> <td>カップ1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>⑤煮物</td> <td>黒</td> <td>こんにゃく</td> <td>100 g</td> <td>だし汁</td> <td>カップ1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>黄</td> <td>にんじん</td> <td>100 g</td> <td>砂糖</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>白</td> <td>油揚げ</td> <td>1 枚</td> <td>しょうゆ</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>緑</td> <td>いんげん</td> <td>100 g</td> <td>みりん</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>黒</td> <td>椎茸</td> <td>5 枚</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>⑥酢の物</td> <td>緑</td> <td>きゅうり</td> <td>100 g</td> <td>酢</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>黒</td> <td>わかめ</td> <td>30 g</td> <td>砂糖</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>こ</td> <td></td> <td>塩</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td></td> <td>⑦フルーツ</td> <td>赤</td> <td>ミニトマト</td> <td>5 個</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>黒</td> <td>ブドウ</td> <td>2 粒</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					①おにぎり	白	玄米	2 合	(酢こんぶ)						だしガラ昆布	70g		黒	昆布	2 枚	生姜醤油	大さじ2		黒	のり	1 枚	酢	大さじ2		黄	にんじん	1/3 本	酒	大さじ2		白	油揚げ	1 枚	みりん	大さじ1		白	もち米	2 合	(人参ごはん)			黄	栗	10 個	人参						油揚げ						昆布だし						しょうゆ			②花焼売	赤	豚ひき肉	150 g	片栗粉	大1			白	玉ねぎ	70 g	酒	大1			白	れんこん	40 g	しょうゆ	大1/2			白	生姜	10 g	塩	少々			黄	卵	1/2 個	コショウ	少々		③伊達巻	黄	かぼちゃ	300 g	塩	小1/2				水	1/2 カップ	片栗粉	大1			白	豆腐	300 g				④ミニフライ	白	サツマイモ	150 g	小麦粉	3/4カップ			黒	なす	2 本	塩	小さじ1/2			緑	青じそ	5 枚	水	1/2カップ			緑	オクラ	3 本	パン粉	カップ1		⑤煮物	黒	こんにゃく	100 g	だし汁	カップ1			黄	にんじん	100 g	砂糖	小さじ2			白	油揚げ	1 枚	しょうゆ	大さじ1			緑	いんげん	100 g	みりん	大さじ1			黒	椎茸	5 枚				⑥酢の物	緑	きゅうり	100 g	酢	大さじ1			黒	わかめ	30 g	砂糖	大さじ1				こ		塩	小さじ1/2		⑦フルーツ	赤	ミニトマト	5 個					黒	ブドウ	2 粒		
①おにぎり	白	玄米	2 合	(酢こんぶ)																																																																																																																																																																																																																													
				だしガラ昆布	70g																																																																																																																																																																																																																												
	黒	昆布	2 枚	生姜醤油	大さじ2																																																																																																																																																																																																																												
	黒	のり	1 枚	酢	大さじ2																																																																																																																																																																																																																												
	黄	にんじん	1/3 本	酒	大さじ2																																																																																																																																																																																																																												
	白	油揚げ	1 枚	みりん	大さじ1																																																																																																																																																																																																																												
	白	もち米	2 合	(人参ごはん)																																																																																																																																																																																																																													
	黄	栗	10 個	人参																																																																																																																																																																																																																													
				油揚げ																																																																																																																																																																																																																													
				昆布だし																																																																																																																																																																																																																													
				しょうゆ																																																																																																																																																																																																																													
	②花焼売	赤	豚ひき肉	150 g	片栗粉	大1																																																																																																																																																																																																																											
		白	玉ねぎ	70 g	酒	大1																																																																																																																																																																																																																											
		白	れんこん	40 g	しょうゆ	大1/2																																																																																																																																																																																																																											
		白	生姜	10 g	塩	少々																																																																																																																																																																																																																											
		黄	卵	1/2 個	コショウ	少々																																																																																																																																																																																																																											
	③伊達巻	黄	かぼちゃ	300 g	塩	小1/2																																																																																																																																																																																																																											
			水	1/2 カップ	片栗粉	大1																																																																																																																																																																																																																											
		白	豆腐	300 g																																																																																																																																																																																																																													
	④ミニフライ	白	サツマイモ	150 g	小麦粉	3/4カップ																																																																																																																																																																																																																											
		黒	なす	2 本	塩	小さじ1/2																																																																																																																																																																																																																											
		緑	青じそ	5 枚	水	1/2カップ																																																																																																																																																																																																																											
		緑	オクラ	3 本	パン粉	カップ1																																																																																																																																																																																																																											
	⑤煮物	黒	こんにゃく	100 g	だし汁	カップ1																																																																																																																																																																																																																											
		黄	にんじん	100 g	砂糖	小さじ2																																																																																																																																																																																																																											
		白	油揚げ	1 枚	しょうゆ	大さじ1																																																																																																																																																																																																																											
		緑	いんげん	100 g	みりん	大さじ1																																																																																																																																																																																																																											
		黒	椎茸	5 枚																																																																																																																																																																																																																													
	⑥酢の物	緑	きゅうり	100 g	酢	大さじ1																																																																																																																																																																																																																											
		黒	わかめ	30 g	砂糖	大さじ1																																																																																																																																																																																																																											
			こ		塩	小さじ1/2																																																																																																																																																																																																																											
	⑦フルーツ	赤	ミニトマト	5 個																																																																																																																																																																																																																													
		黒	ブドウ	2 粒																																																																																																																																																																																																																													
(4人前の食材名とその量)	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵</p>																																																																																																																																																																																																																																

作り方

- ①おむすびは、玄米ご飯を土鍋で炊き2種類作る。1.だしを取った昆布を水適量と生姜醤油・酢・酒を大さじ2みりん1で味付けしておく。2.人参を斜めせん切り、油揚げは、油抜きして幅2cmの細切りにして昆布だしと人参油揚げをしょうゆ大さじ1で煮る。それぞれ3個ずつおにぎりを作る。栗は、水につけて皮をむき、1/6ぐらいの大きさにして、塩一つまみ酒を入れて炊く。栗おこわのおにぎりを6個作る。適宜海苔を巻く。
- ②シューマイは、ボールに豚ひき肉を入れてよく混ぜ合わせ卵を入れて粘りが出るまで、練る。玉ねぎのみじんぎり、とレンコンの角切りを入れて混ぜ合わせ、調味料を加えよく混ぜる。シューマイの皮で包み、幅3ミリに刻んだ焼売の皮を上からまぶし、蒸し器で12分蒸す。
- ③かぼちゃは、100CCの水をいれ柔らかくなるまで煮る。塩小さじ1/2・豆腐1丁と片栗粉大さじ1をかぼちゃと一緒にミキサーにかけて天板にオープンシートを敷いてオーブンで180℃25分焼く粗熱が取れたらシートからはずして、巻きすで巻いて10分おいて落ち着かせ。幅2～3センチに切る。
- ④夏野菜のミニフライ
サツマイモとナスは、ミニトマトのサイズに切る。青じそはそのまま、1枚を使う。
サツマイモは、蒸気のあがった蒸し器で8分蒸す。オクラは、1/2に切る
野菜に溶き粉(小麦粉3/4カップ・塩小さじ1/2・水1/2カップ)、パン粉の順に衣をつけ、高温に熱した油でカラリと揚げる。
- ⑤煮物
椎茸は、水で戻す。こんにゃくは、三角に切り切れ目を入れる。にんじんは斜め切り、タケノコは輪切りにする。だし汁カップ1と砂糖小さじ2しょうゆ大さじ1. 5みりんおおさじ1で煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤酢の物
きゅうりは、小口切りにして、塩でもんでおく。わかめは、水でもどし一口大に切り、合わせ酢を入れる。
- ⑥ミニトマト・ピオーネ

